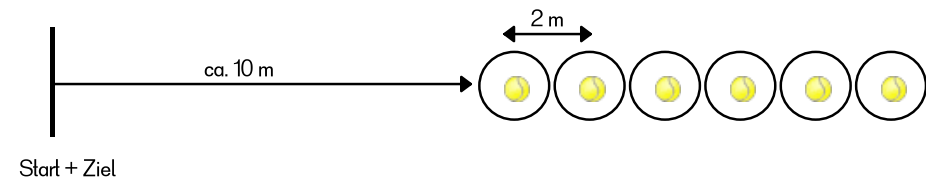


## Station 1: Risikosprint

Die Schüler versuchen innerhalb einer vorgegebenen Zeit einen Gegenstand (Tennisball, Sandsäckchen, Tuch...) aus einer selbstgewählten Zone (1-6) zu holen und zurück über die Start-/Ziellinie zu bringen. Die vorgegebene Zeit und der Abstand zum ersten Reifen werden so gewählt, dass jedes Kind mindestens Zone 1 erreichen kann.

1./2. Klasse: 8 Sekunden

3./4. Klasse: 7 Sekunden



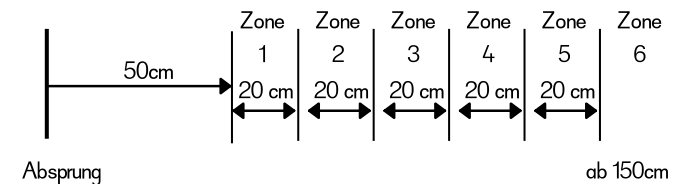
Aufbau:	6 Zonen durch Reifen markieren, in jedem Reifen liegt ein Gegenstand
Material:	24 Reifen, 24 Gegenstände, Stoppuhr, Startklappe oder Pfeife, ggf. Hütchen zum Markieren der Startlinie
Ablauf:	Je nach verfügbaren Bahnen starten mehrere Kinder gleichzeitig. Jedes Kind hat <b>3 Versuche</b> .
Wertung:	Gelingt es dem Schüler, vor dem Stoppsignal den Gegenstand über die Linie zu bringen, erhält er die Punktzahl der erreichten Zone. Der <b>beste Versuch</b> geht in die Wertung ein.
Wertungsliste:	gelungener Versuch: Zonenzahl (1-6) eintragen Fehlversuch: - eintragen besten Versuch einkreisen

## Station 2: Standweitsprung

Die Schüler versuchen mit beidbeinigem Absprung (und beidbeiniger Landung) ab einer Linie so weit wie möglich zu springen.

1./2. Klasse:

1. Zone: 50-70 cm, 2. Zone: 70-90 cm, 3. Zone: 90-110 cm,
4. Zone: 110-130 cm, 5. Zone: 130-150 cm, 6. Zone: ab 150 cm



3./4. Klasse:

1. Zone: 60-80 cm, 2. Zone: 80-100 cm, 3. Zone: 100-120 cm,
4. Zone: 120-140 cm, 5. Zone: 140-160 cm, 6. Zone: ab 160 cm

Aufbau:	6 Zonen durch Kreppband/Kreide markieren
Material:	Kreppband oder Kreide, Maßband, evtl. Hütchen zum Markieren der Absprunglinie
Ablauf:	Jedes Kind hat <b>3 Versuche</b> .
Wertung:	Es zählt die Zone, in der die hinterste Ferse steht. Fällt das Kind nach hinten um, zählt der hinterste „Abdruck“. Der <b>beste Versuch</b> geht in die Wertung ein.
Wertungsliste:	ersprungene Zone eintragen besten Versuch einkreisen

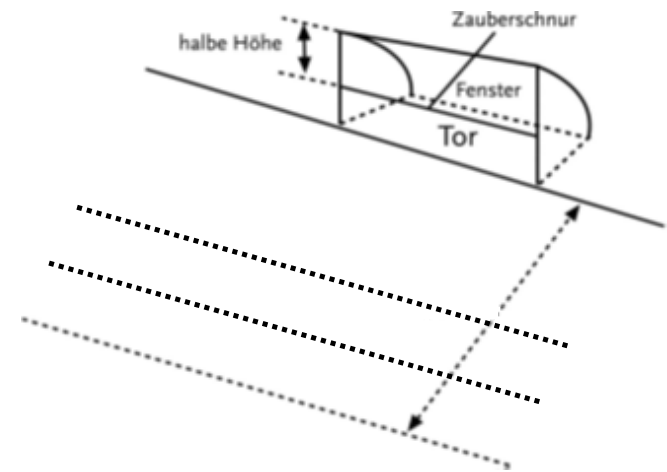
## Station 3: Fensterwurf

Die Schüler werfen mit einem Schweißball oder Tennisball (Schlagwurf) in ein „Fenster“.

Es gibt 3 Abwurflinien:

1. /2. Klasse: 3 m, 4m, 5m

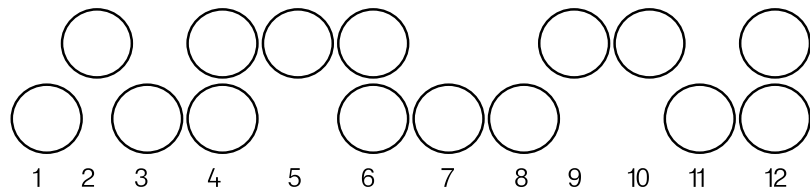
3./4. Klasse: 4m, 5m, 6m



Aufbau:	In einem Fußballtor wird mit einem Absperrband auf halber Höhe ein „Fenster“ gespannt.
Material:	Absperrband, Kiste mit ca. 20 Schweißbälle oder Tennisbälle
Ablauf:	Jedes Kind hat <b>je Linie einen Versuch</b> mit <b>rechts</b> und einen Versuch mit <b>links</b> . Ein Kind wirft 1x mit rechts und 1x mit links an der 1. Abwurflinie, danach kommt das nächste Kind an der Reihe. Nach ca. 10 Kindern werden die Bälle von den Werfern eingesammelt und zurück in die Kiste gebracht. (Bälle nicht zurückwerfen lassen!)
Wertung:	Je Treffer gibt es einen Punkt.
Wertungsliste:	Treffer: 1, Fehlversuch: 0 eintragen

## Station 4: Mehrfachsprünge

Die Kinder springen durch eine Reifenbahn. (Achtung: springen, nicht laufen/gehen!)



3./4. Klasse: zusätzlich Reifengröße oder Abstände der Reifen variieren

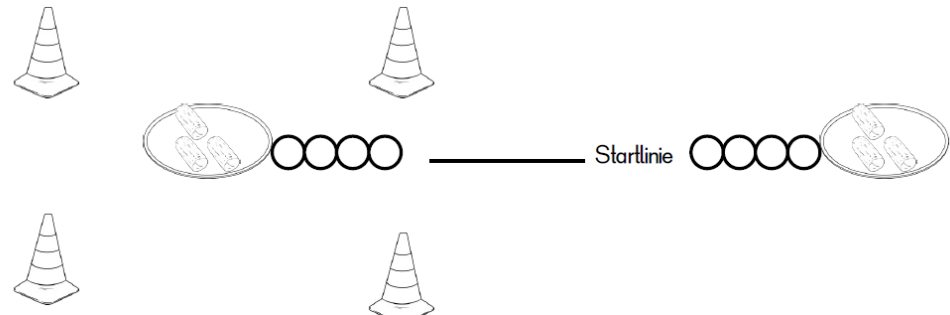
Aufbau:	Reifenbahn über eine Länge von 12 Reifen
Material:	ca. 15 Reifen oder Fahrradmäntel
Ablauf:	Jedes Kind hat <b>1 Versuch</b> Reifen rechts: mit rechtem Fuß in den Reifen springen Reifen links: mit linkem Fuß in den Reifen springen 2 Reifen: beidbeinig (re Fuß in re Reifen, li Fuß in li Reifen) springen
Wertung:	pro richtigem Sprung in den Reifen gibt es $\frac{1}{2}$ Punkt (insgesamt maximal 6 Punkte)
Wertungsliste:	Anzahl der richtigen Sprünge durch 2 teilen

## Station 5: Transportlauf

Die Schüler laufen Runden. Am Ende jeder Runde entnehmen sie aus einem Reifen einen Gegenstand (z.B. Wäscheklammer, Korken...) und legen ihn in ihre Frisbeescheibe/ihren Tennisring. Wie viele Runden schafft das Kind in der vorgegebenen Zeit (z.B. 3 Minuten)?

### ACHTUNG:

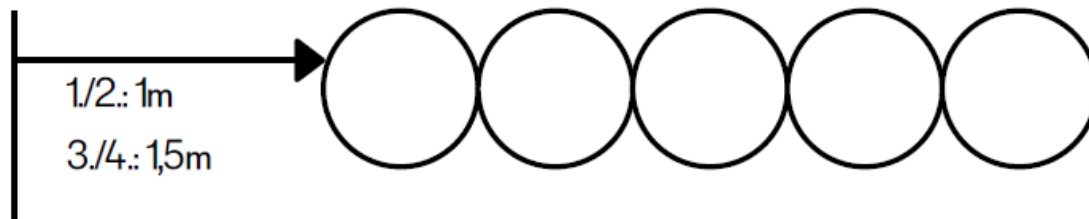
Die vorgegebene Zeit hängt von der Größe der Runde ab.  
Zeit so vorgeben, dass am Ende wieder maximal 6 Gegenstände erlaufen werden können!



Aufbau:	Runde durch Hütchen markieren (Rundengröße je Jahrgangsstufe variieren), Frisbeescheiben o.ä. zum Ablegen der Gegenstände, Reifen mit Gegenständen zum Entnehmen
Material:	Hütchen, je Kind 1 Frisbeescheibe/Tennisring (in verschiedenen Farben, ggf. mit Nummern markieren), Korken/Wäscheklammern o.ä., Reifen, Stoppuhr, Pfeife
Ablauf:	Jedes Kind läuft innerhalb einer vorgegebenen Zeit seine Runden, nimmt am Ende der Runde einen Gegenstand und legt ihn in seiner Scheibe/seinem Tennisring ab. Bis zu 10 Kinder gleichzeitig starten lassen. Zuvor den Kindern eine Frisbeescheibe/einen Tennisring zuweisen.
Wertung:	je abgelegter Gegenstand ein Punkt
Wertungsliste:	Anzahl der gesammelten Gegenstände eintragen

## Station 6: Risikostöß

Die Schüler stoßen einen Medizinball (2kg) ab einer Linie in einen der 5 Reifen. (Auf richtige Stoßtechnik achten!)



Aufbau:	5 Zonen durch Reifen markieren
Material:	5 Reifen, Medizinball (2kg), evtl. Hütchen zum Markieren der Abstoßlinie
Ablauf:	Jedes Kind hat <b>3 Versuche</b> . <b>Vor jedem Versuch</b> sagt das Kind an, in welche Zone es treffen möchte.
Wertung:	<b>Es zählt der beste Versuch.</b> Gewertet wird die Punktzahl der erreichten Zone. Hat das Kind die zuvor angesagte Zone getroffen, bekommt es <b>einen Zusatzpunkt</b> .
Wertungsliste:	erreichte Zone (1-5) + ggf. Zusatzpunkt eintragen bestes Ergebnis einkreisen